NATURA RECIPIT OMNIA

SANN

Dieta humana

Por meio de evidências arqueológicas, sabemos que o ser humano viveu em determinado contexto ecológico ao longo de milhares de anos, até o momento em que houve a criação da agricultura, há aproximadamente 10 mil anos. Extrema foi a mudança exercida por tal feito em nosso Mundo. Com a criação da agricultura, a dieta humana sofreu uma drástica degeneração, consequentemente, a saúde do mesmo também foi afetada. Com o advento dessa nova dieta, houve o surgimento de várias doenças que os nossos ancestrais nem sequer imaginariam, tais como: Alzheimer, Diabetes e o Câncer

Em sociedades primitivas, inúmeros estudos têm comprovado a ausência de várias doenças que acometem o ser humano moderno, as quais se tornaram comuns em poucas décadas após o seu surgimento. Não se encontram relatos de obesos, problemas maxilofaciais, tampouco, doenças cardíacas. Em virtude do consumo de alimentos neolíticos(após-agricultura) em larga escala e do desenvolvimento da indústria de alimentos processados, surgiram diversos males à saúde humana, os quais continuam se manifestando de maneira crescente nas sociedade atual, devido ao fato do ser humano não estar adaptado geneticamente ao consumo desses alimentos.

Algumas das consequências disso são explicitadas na criação de várias aberrações na Era Moderna, tais como dietas totalmente distorcidas, as quais não fazem o menor sentido para a biologia humana. Um bom exemplo de dietas extremamente maléficas são: Frutariana(apenas frutas), Vegana, Vegetariana, Dieta low-fat, GOMAD (Gallon Of Milk A Day), entre outras.

Adaptação

Veterinários em zoológicos perceberam há muito tempo que, para manter os animais com um certo grau de conforto/contentamento, é preciso acolhê-los em um ambiente que se assemelhe ao seu hábitat natural e proporcionar-lhes alimentos e recursos, os quais poderiam ser encontrados e desfrutados no meio natural condizente com a espécie. Todos animais adaptaram-se geneticamente a viver no habitat em que se desenvolveram ao longo de seus respectivos períodos de evolução, de forma que houve uma adaptação em seus organismos para que pudessem sobreviver da forma mais eficiente possível.

Um bom exemplo das consequências provenientes da negligência dos fatores levantados acima relacionados à saúde qualidade de vida animal pode ser observado ao alimentar qualquer animal puramente carnívoro exclusivamente com carne dos músculos: Primeiramente é observada uma deterioração da saúde (com a ausência de outros alimentos pode-se levar o animal a um quadro de osteoporose) e, se houver uma persistência no erro, o animal é levado a óbito.

Bioenergéticos

Em comparação com outros primatas, os seres humanos têm maior exigência energética para uma dada massa sem gordura, portanto, sofreram uma intensa pressão seletiva para adquirir eficientemente energia adequada e consistente, especialmente para energizar o cérebro de forma confiável. Além disso, devido à aquisição de ferramentas, cuidados prolongados com crianças e educação, os seres humanos precisam de mais tempo livre para aquisição de alimentos do que outros animais.

As calorias de origem animal são geralmente adquiridas de forma mais eficiente; carnívoros, portanto, passam menos tempo se alimentando do que herbívoros de tamanho e gasto energético semelhantes. Por exemplo, babuínos(Papio cynocephalus) dedicam quase todas as suas horas na luz do dia à alimentação, enquanto homens adultos passam apenas um terço do dia.

Adquirir e consumir animais de médio porte, a uma taxa de retorno dezenas de vezes superior que coletando plantas, proporciona uma faixa de calorias por hora em uma ordem de magnitude muito mais eficiente. A dieta carnívora poderia, portanto, ter sido uma fonte calórica mais eficiente e confiável. A abundância relativa de grandes presas, e assim a taxa de encontro, em relação a presas e plantas menores, foi provavelmente maior durante o Pleistoceno, pelo menos antes da extinção quaternária tardia da megafauna.

Qualidade da dieta

Em relação ao tamanho do corpo, o tamanho do cérebro está fortemente associado à densidade energética dietética em primatas e humanos. Os cérebros humanos são três vezes maiores que os cérebro de outros primatas, e como tal, a densidade energética alimentar humana deve ser muito alta. O macronutriente mais energético é a gordura(9,4 Kcals/g), em comparação com proteínas(4,7 Kcals/g) e carboidratos(3,7 kcals/g). Além disso, as proteínas vegetais e os carboidratos normalmente contêm anti-nutrientes extremamente maléficos para os seres humanos, como lecitina, fitoestrógenos, etc.

Um bom exemplo de um alimento vegetal que contém anti-nutrientes é a soja. A soja tem um anti-nutriente chamado fitoestrogênio(encontrado em todas as plantas). Basicamente, ele pode causar problemas no ciclo hormonal da fêmea, feminilizar o macho, deixá-lo estéril, aumentar a agressividade em 67%, submissão em 203% e comportamentos antissociais em 68%.

Mas porque as plantas têm anti-nutrientes? Darei um bom exemplo: Imagine que existam duas plantas: uma tem, como mecanismo de defesa, anti-nutrientes, a outra, não tem nenhum. Predadores recém chegados buscam conhecer e comer as plantas locais, as plantas com anti-nutrientes os afetam de tal maneira que, apesar de estarem sendo comidas, usam os predadores em seu ciclo de reprodução para difundirem suas sementes e, através de conter até certo ponto o quanto são comidas usando seus

anti-nutrientes, prosperam. A outra planta, sem mecanismos de defesa, é comida e extinta imediatamente. Há também um anti-nutriente chamado tanino, este que impede a absorção de proteínas e é inibidor da protease no intestino(bowman-birk protease inhibitor).

O tamanho do cérebro humano diminuiu durante o término do Pleistoceno e posteriormente o Holoceno, indicando um possível declínio na qualidade da dieta(aumento do componente vegetal) no final do Pleistoceno.

Gordura

Os seres humanos têm reservas de gordura muito maiores do que os chimpanzés, nossos parentes mais próximos. Transportar gordura adicional gera custos de energia e reduz a velocidade humana na perseguição de presas ou fuga de predadores. Carnívoros e herbívoros não têm uma alta porcentagem de gordura corporal, pois, ao contrário dos humanos, eles dependem da velocidade para predação e evasão. A gordura é essencial para os seres humanos, ela causa a manutenção do corpo. Uma das coisas que ela mais influencia é no colesterol. O colesterol faz com que o corpo tenha a coenzima Q10, dá suporte para a função muscular, melhora as questões anti-oxidantes, converte vitamina K1 e K2 para evitar a calcificação da artéria e por fim, o colesterol constrói blocos que geram hormônios como a testosterona no homem.

médicos vêm tentando há anos medir o risco de doenças cardíacas por meio da contagem de um coágulo específico(O colesterol) na corrente sanguínea. Esse fato levou a um exagero absurdo com relação ao colesterol que os produtores de ovos foram obrigados a nos aconselhar a maneirar com seus produtos cheios de colesterol. Altos índices de colesterol, principalmente do colesterol “ruim”. Contudo, não são um índice muito confiável. Um número surpreendente de pessoas são capazes de tolerar altos níveis de colesterol “ruim” sem que isso acarrete consequências cardiovasculares. O colesterol nunca foi o vilão, tal papel se dá aos triglicérides(em uma quantidade alta). Que são diretamente consequência de uma dieta rica em carboidratos.

Seres humanos são mais adaptados a longos períodos de jejum, período esse em que a gordura fornece sua maior parte das calorias. A entrada rápida da cetose(quando o fígado sintetiza cetonas de gordura) permite que os corpos cetônicos substituam a glicose como fonte de energia na maioria dos órgãos, incluindo o cérebro. Durante o jejum, a cetose permite poupar músculos diminuindo substancialmente a necessidade de glicogenogêneses(a síntese de glicose de proteína). Os seres humanos entram rapidamente na cetose, o cientista Cahill Jr. resume as implicações evolutivas da adaptação excepcional dos humanos à cetose: “O uso cerebral de OHB [um corpo cetona], deslocando a glicose como seu principal combustível, permitiu ao homem sobreviver a longos períodos de fome. Mas, mais importante, permitiu que o cérebro se tornasse o componente mais significativo na evolução humana.” Uma espécie de macaco chamado macaco capuchinho marrom também pode entrar rapidamente em

cetose, de acordo com o T. E. Friedemann em seu artigo de 1928.

Carne como parte da dieta humana há mais de 3 milhões de anos

Há evidências antropológicas e taxonômicas de que os seres humanos consomem carne há, pelo menos, 2,6 milhões de anos. A maioria dos paleoantropólogos pensam que o que é natural na alimentação dos nossos ancestrais é natural para os seres humanos atuais, uma vez que somos geneticamente quase idênticos ao Homo sapiens moderno(100 a 200 mil anos atrás), que viveu no período pré-agricultura, sendo assim adaptados geneticamente à mesma dieta que nos permitiu uma evolução como espécie. Segundo a teoria(Optimal Foraging Theory) – que explica o fato de os organismo se comportarem de forma a encontrar, capturar e consumir alimentos que contenham a maior quantidade de calorias, gastando o menor tempo possível com isso. Como citado na parte sobre Bioenergéticos, o tamanho do cérebro está totalmente ligado a essa dieta com com grandes quantidades de calorias. As cientistas Sue Parker e Ketleen Gibson que estudam a encefalização, discutem a história das variáveis que levam primatas não-humanos a ter um cérebro maior. A conclusão que chegaram é que é necessário uma alta quantidade de energia para manter o crescimento do cérebro estável e constante. Não há dúvida de que, para que os seres humanos tenham evoluído como espécie, eles precisaram desenvolver uma estratégia alimentar para consumir alimentos mais energeticamente densos. E a melhor opção disponível na natureza, foram os animais, que estavam mais disponíveis para eles ao longo da evolução.

Sistema dopaminérgico mesolímbico e mesocortical

Recompensa, prazer e felicidade e como a dieta moderna influencia nisso de uma forma interessante e rudimentar.

Existe um neurotransmissor essencial chamado dopamina, a dopamina é sintetizada em várias regiões do cérebro. Uma delas ajuda a iniciar o movimento; um dano nesse local pode causar a doença de Parkinson. Outra regula a liberação de uma hormona pituitária. Mas o sistema dopaminérgico que nos interessa surgiu de uma região bem antiga e evolutivamente conservada próximo do tronco encefálico, a chamada área tegmentar ventral(ou tegmento).

Um dos principais alvos desses neurônios dopaminérgicos é a última região polissilábica do cérebro, o núcleo accumbens. O tegmento envia projeções para o accumbens e (outras) áreas límbicas como a amígdala e o hipocampo. A isto chama-se coletivamente: "via dopaminérgica mesolímbica". O tegmento também dispara para o CPF(córtex pré-frontal). logo chama-se de "via dopaminérgica mesocortical". Portanto, vou agrupá-las como "sistema dopaminérgicos", ignorando que elas não são sempre ativadas simultaneamente. Em termos gerais, o sistema dopaminérgico lida

com recompensas – inúmeros estímulos prazerosos ativam os neurônios do tegmento, precipitando a liberação de dopamina.

No passado, caçadores-coletores(Mesolithic/Neolithic hunter-gatherers) podiam encontrar um monte de mel em uma colmeia e, dessa forma, satisfazer brevemente a sua ânsia por comida gravada no seu cérebro. É por isso que gostamos tanto de fruta, as frutas tem frutose, e a frutose é infinitamente mais gostosa e doce que a glicose. Na natureza, não existe um alimento doce(que tem frutose) e tóxico a ponto de ser venenoso. O nosso código genético se adaptou e aprendeu a adorar a frutose através do sistema dopaminérgico. Mas no passado, os nossos ancestrais caçadores-coletores se alimentavam com frutose raramente, hoje temos centenas de alimentos industrializados que fornecem essa mesma explosão de sensações incomparável com qualquer modesta comida natural. Há também um outro neurotransmissor chamado serotonina, a serotonina é produzida usando carboidratos, parar de comer carboidratos vai te deixar "depressivo" por alguns dias até a homeostase funcionar e você conseguir se adaptar na cetose(que é bastante rápido). É por isso que a mulher come chocolate(ou outros doces) quando está de TPM, porque a progesterona faz a serotonina despencar. A serotonina em si não faz exatamente parte do sistema dopaminérgico, mas ela consegue modular o sistema com maestria.

O leite e as mutações genéticas

Nos últimos 10 mil anos ocorreu uma mutação nos genes dos seres humanos com a difusão da persistência da lactose(lactase), isto é, uma alteração no gene para essa enzima, que digere a lactose, de tal modo que ela perdura além da infância, permitindo aos adultos consumirem derivados do leite até hoje. Esses genes se tornaram comuns em populações que depende de produtos para subsistência – pastoralistas como os nômades da mongólia ou os massais da África oriental – e praticamente não existe em grupos que deixam de consumir leite após o período de amamentação – como os chineses e os povos do sudeste asiático. A persistência da lactose evoluiu e disseminou-se numa fração absurdamente rápida do ponto de vista geológico e em paralelo desenvolvendo-se animais domesticados para ordenha.

Mesmo com essa mutação, 65% dos adultos são intolerantes à lactose(carboidratos dissacarídeos). Os sintomas mais conhecidos são: inchaço, dor abdominal, gases, náuseas e vômito. Se você não for intolerante, ela vai ser quebrada em glicose e galactose, que são açúcares que, como quaisquer outros açúcares, vão te engordar e causar vários problemas, como resistência à insulina. A galactose, em especial, aumenta a velocidade do envelhecimento e diminui a fertilidade. A única parte boa do leite é a gordura, o que faz o leite desnatado ser o pior de todos os leites. Existe também, uma proteína no leite chamada caseína, a caseína é pró-inflamatória, é transformada em casomorfinas no corpo que é uma substância viciante(É por isso que viciamos em queijos). A caseína existente atualmente é a tipo A1 que está relacionada a vários

problemas crônicos(beta-caseína A1 pode estar ligado ao diabete tipo 1). Antigamente existia a tipo A2(Tipo A2 ainda existe em cavalos, cabras, cabritos e carneiros).

Outras mutações ocorreram, certos genes difundiram-se entre os seres humanos com uma velocidade ainda maior. Por exemplo, genes que conferem resistência à malária(sobrecarregando outras enfermidades, como a anemia falciforme e as talassemias).

Houveram mutações em seres humanos relacionados a genes ligados ao metabolismo, no caso de povos que substituíram as suas dietas tradicionais pelas ocidentais(por exemplo, habitantes da ilha de Nauru, no pacífico, e índios da tribo Pima, do Arizona). As primeiras gerações que seguem as novas dietas desenvolvem índices catastroficamente altos de obesidade, hipertensão, diabetes de tipo 2, morte precoce, Alzheimer e câncer, graças ao genótipo "frugais", que são ótimos em armazenar nutrientes, tendo sido aprimorados durante milênios de alimentação mais restrita.

O "Desmame" e Bioarqueologia

Examinaremos as suposições inerentes ao dilema do "desmamar", expressas em pesquisas bioarqueológicas. Em primeiro lugar, a proteção imunológica é oferecida pela amamentação exclusivamente passiva e unidirecional na natureza? Em segundo lugar, os impactos biológicos da amamentação são significativos além da introdução de alimentos complementares? E terceiro, a amamentação "prolongada" por si só representa um fator de risco para a desnutrição?

Para os pesquisadores da medicina clínica é explicitamente sugerido que, devido ao peso das evidências para os impactos imuno-modulantes e metabólicos da amamentação, é importante que combatamos a visão predominante e redutiva do leite materno como "mera nutrição". Nessa visão o leite humano é concebido como um produto incorpóreo para ser entregue, em vez do resultado de processos incorporados e interativos. Paleo-Nutricionistas são, sem dúvida, influenciados por esses discursos meramente ideológicos dentro de sua própria cultura. É necessário que os bioarqueológos se afastem de uma compreensão simplista do leite materno.

A proteção imunológica da amamentação, são quase totalmente reduzidas à ação de anticorpos, especialmente a imunoglobulina secretória A(IgA). O IgA possui duas formas primárias: soro IgA, encontrado no sangue, e IgA secretora(IgAs), que predomina entre anticorpos nas secreções de superfícies mucosas, como as que alinham o trato respiratório e digestivo. Os anticorpos foram os primeiros constituintes bioativos do leite a serem identificados e ainda mantêm o maior reconhecimento popular. Elas são produzidas por células B, que migram do intestino materno para o tecido mamário, proporcionando proteção especializada contra patógenos no ambiente materno-prole compartilhado. Embora todos os principais subtipos de anticorpos possam ser encontrados no leite, os mais importantes são IgAs, IgA e IgM. A IgAs compreende 90% de todos os anticorpos de leite e é de particular importância, pois os

recém-nascidos não são capazes de produzir esse anticorpo. O IgA é responsável por grande parte das taxas reduzidas de infecção urinária, respiratória e gastrointestinal em crianças amamentadas. Esses benefícios são acompanhados de uma redução de riscos de inflamação, danos teciduais e gasto excessivo de energia, todos os quais seriam aumentados por uma resposta imune não guiada e ingênua.

Amamentação prolongada

Em meados dos primeiros anos, as reservas corporais infantis de ferro e zinco ficam esgotadas, ao lado de baixos ou redutores níveis de ferro, zinco e cálcio no leite materno. Nesse ponto, torna-se necessária a introdução de alimentos sólidos para aumentar a ingestão de micronutrientes e a ingestão calórica global. A capacidade estomacal das crianças pequenas é pequena, criando demanda por alimentos densos em nutrientes, particularmente aqueles ricos em ferro e zinco. A alta qualidade nutricional, em vez da quantidade de alimentos complementares, é imprescindível para crianças pequenas em rápido crescimento. No entanto, alimentos complementares não fortificados em muitas "configurações" são alimentos à base de vegetais ou cereais que possuem altos níveis de antinutrientes(como os quelantes), interferindo na absorção de ferro, zinco e cálcio. Vegetais, grãos e cereais são prejudiciais à saúde humana, com o baixo índice calórico e bioenergético, alimentar uma criança com plantas, grãos e cereais é uma atitude no mínimo estúpida.

O mito que a amamentação prolongada causa deficiência é uma interpretação problemática. Levou à percepção generalizada da amamentação materna como a causa da desnutrição. A amamentação é de fato a causadora da desnutrição? ou ela é só reflexo da dieta pobre ocidental? A dieta de países de baixa renda é extremamente precária, pobre em nutrientes necessários para um recém-nascido, isto é definitivamente preocupante. O leite materno além de prevenir a infecção, é responsável pela manutenção e reparação do epitélio intestinal danificado através do uso de componentes como fatores de crescimento e nucleotídeos.

portanto, como a Patricia Stuart-Macadam uma vez declarou: "o leite materno não é uma poção mágica, não é uma panaceia para todos os males humanos. É uma substância vital, dinâmica e necessária".

Adipócitos

Ruminantes e carnívoros, que absorvem muito pouca glicose diretamente do intestino, têm quatro vezes mais adipócitos por adipositas por peso unitário adiposo do que os não ruminantes, incluindo primatas que dependem de uma proporção maior de carboidratos em sua dieta. Alguns pesquisadores afirmam que isso está relacionado ao papel relativo da insulina na regulação dos níveis de glicose no sangue. Curiosamente, espécies onívoras da ordem carnívora(ursos, texugos, raposas, voles) apresentam padrões mais carnívoros do que a sua dieta implica. Seres humanos

caem diretamente dentro do padrão de morfologia adipócito carnívora de células menores e mais numerosas.

Pond e Mattacks resumem suas descobertas da seguinte forma: “Esses números sugerem que o metabolismo energético dos seres humanos é adaptado a uma dieta na qual lipídios e proteínas, em vez de carboidratos, fazem uma grande contribuição para o fornecimento de energia.”

Comportamento

Shipman e walker previram que os seres humanos se tornaram muito mais rápidos na locomoção, mais sociais, desenvolveram formas odontológicas ou tecnológicas de cortar carne, desenvolver intestinos menor e cólons menores, ganhar tempo livre, ter baixas densidades populacionais e gestação mais curta, e assim se torna mais altruísta. Eles descobriram que todas as cinco previsões testáveis estavam de fato presentes nos registros até certo ponto é que três provavelmente já estavam presentes no Homo erectus.

Seres Humanos e os lobos são as espécies mais e segunda mais difundidas, respectivamente. A conclusão fornecida pela analogia entre humanos e lobos é que é provável que carnívoros, e especialmente a capacidade de caçar uma ampla gama de animais, eram os principais facilitadores de dispersão humana. Essa conclusão contrasta com outras hipóteses que atribuem a introdução humana bem sucedida em diversos ambientes a uma flexibilidade alimentar onívora geral(para os primeiros humanos). Em resumo, adaptações comportamentais humanas suportam a adaptação precoce à dieta carnívora.

Resistência à insulina

A resistência à insulina é complexa e difícil de identificar para um número limitado de genes. No entanto, encontraram uma resistência significativamente maior à insulina(baixa sensibilidade) em uma população da Ásia central(Kirghiz) de pastores históricos, em comparação com a população de agricultores anteriores(tadjiques), apesar de ambos os grupos consumirem dietas semelhantes. Seus achados indicam uma predisposição genética para altos níveis de resistência à insulina fisiológica entre grupos que consomem principalmente alimentos de origem animal. Além disso, existe uma diferença significativa na prevalência dessa resistência entre grupos com exposição a longo prazo à agricultura e aqueles que não o fazem, como os aborígenes australianos, que têm maior resistência. Se a maior resistência fisiológica à insulina é de fato ancestral, sua resistência passada sugere que o alto consumo de carboidratos(amido, açúcar) não era prevalente.

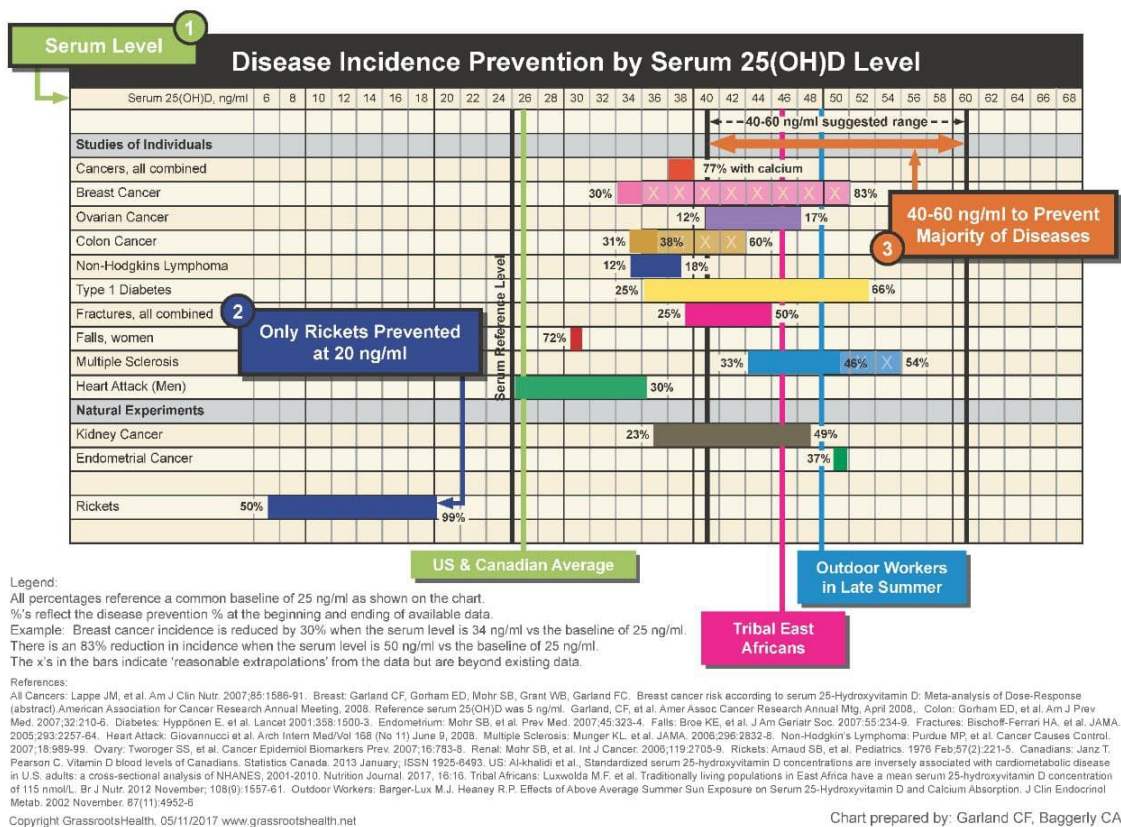
Vitamina D

Nos últimos anos, um consenso considerável em toda a comunidade científica começou a emergir em relação à vitamina D. A vitamina D é única – ao contrário de todas as outras vitaminas, a vitamina D é quase inexistente na nossa dieta. Quase toda a nossa vitamina D é produzida pela superfície superior da nossa pele durante a exposição direta à radiação UV sob forte luz solar. Se houver pouca ou nenhuma exposição forte à luz solar, a deficiência de Vitamina D ocorrerá. Essa condição aumenta na medida que envelhecemos, já que a pele mais velha é menos eficiente na conversão de radiação UV em vitamina D.

A vitamina D é a principal contribuidora no quesito; mecanismo essencial para o metabolismo do cálcio vital para a função óssea, muscular e nervosa – pesquisas recentes mostram que também é fundamental para a sua imunidade contra vírus, bactérias e câncer. Pessoas que suplementam vitamina D3 de alta dose(2000 UI/dia) são extremamente resistentes a resfriados e gripes – e agora resistentes a alguns tipos de cânceres.

É essencial a suplementação da vitamina D, porque seria necessário morar na linha do equador e ficar de calção no sol o dia inteiro para ter uma porcentagem "razoável" de vitamina D no seu sangue. Além disso, é necessário o consumo de gordura(vitamina D é lipossolúvel) caso seja suplementada a vitamina D3 com vitamina K2MK7.

De acordo com o Prof. Dr. Michael F. holick, a vitamina D produzida na pele dura duas vezes mais no sangue do que a vitamina D ingerida na dieta. Quando estamos expostos à luz do sol, não produzimos apenas a vitamina D, mas também vários outros produtos de reações fotoquímicas que não podem ser obtidos a partir da dieta. Essa foi uma descoberta significativa, pois, agora temos certeza de que o aumento dos níveis de vitamina D na corrente sanguínea, com a exposição à luz solar, e, em menor grau, com a dieta e a suplementação, ajudará a diminuir a ocorrência de diversas doenças – especialmente aquelas causadas pelo crescimento de células anormais, tal como o câncer. Além disso, a vitamina D pode prevenir doenças autoimunes, tais como esclerose múltipla, a doença de Crohn e o diabete tipo 1.

Gráfico de Prevenção da Incidência de Doenças

Ultimato

A maioria das evidências coletadas e analisadas neste manifesto apontam para um nível carnívoro trófico para humanos durante a parte do paleolítico, começando com Homo erectus. Descobrimos que o registro etnográfico é uma analogia útil não a um nível trófico durante todo o Pleistoceno, mas assim ao pleistoceno terminal, quando a fragmentação cultural e o aumento de consumo de alimentos vegetais são evidentes.

Vivemos em uma era onde grandes corporações ditam a nossa vida, a nossa comida, os nossos hábitos, ditam literalmente tudo. As grandes corporações forçam uma visão totalmente antinatural e degenerada, corrompendo a sociedade inteira, deixando as pessoas gordas, com deficiência em vitamina B12 e vitamina D, com Alzheimer(que pode ser considerado diabete tipo 3), diabetes tipo 1 e 2, câncer dos mais variados tipos, dependência dopaminérgicas e etc. A dieta ocidental é literalmente ração, comida de escravo ou comida industrial totalmente prejudicial a nossa

saúde como espécie humana.

A sociedade está entrando em ruínas seja ela em questão cultural ou alimentar, com o decorrer do anos a natureza humana se afasta cada vez mais do natural ficamos cada vez mais sedentários, presos dentro de casa sem tomar uma quantidade sequer de luz solar causando deficiência em vitamina D, que é bastante preocupante. Mas os que as grandes corporações querem não é dinheiro ou poder(isso eles já tem), eles querem a destruição do espírito humano. De que outra forma conseguiriam convencer as pessoas de atrocidades totalmente antinaturais? De que outra forma conseguiriam ter domínio completo da mente humana? Nunca foi a busca por poder, nunca foi.

Referências

[1] The “weanling’s dilemma” revisited: Evolving bodies of evidence and the problem of infant paleo-dietary interpretation - Kendall - 2021 - American Journal of Physical Anthropology

[2] Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst - Robert Sapolsky

[3] Soybean Bowman–Birk Protease Inhibitor Is a Highly Effective Inhibitor of Human Mast Cell Chymase. Archives of Biochemistry and Biophysics.

[4] Endocrine disruption by dietary phyto-oestrogens: impact on dimorphic sexual systems and behaviours

[5] Type 1 diabetes, the A1 milk hypothesis and vitamin D deficienc

[6] Why Zebras Don’t Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping - Robert Sapolsky

[7] Shipman, P., Walker, A. (1989). The costs of becoming a predator. Journal of Human Evolution

[8] Pond, C. M., Mattacks, C. A. (1985). Body mass and natural diet as determinants of the number and volume of adipocytes in eutherian mammals. Journal of Morphology

Pond, C. M. (1978). Morphological aspects and the ecological and mechanical consequences of fat deposition in wild vertebrates. Annual Review of Ecology and Systematics

[9] Stuart-Macadam, P. (1995). Biocultural perspectives on breastfeeding.

[10] Friedemann, T. E. (1926). The starvation ketosis of a monkey. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine

[11] Cahill, G. F., Jr., Owen, O. E. (1968). Starvation and survival. Transactions of the American Clinical and Climatological Association

[12] Cahill, G. F., Jr. (2006). Fuel metabolism in starvation. Annual Review of Nutrition

* *Paleoantropologia, Biologia comportamental, Paleo-nutrição, Paleo-dieta e Bioarqueologia*

[1] *Nutrição, Neurologia, antropologia Física e biológica*